

Zeit für Neues

Bewegung



SKIPPINGS

SKIPPINGS – Knie schnellstmöglich wechselweise anheben

Skippings – sprinten auf der Stelle. Versuche mit maximaler Bewegungsgeschwindigkeit kleine, schnelle Tippelschritte zu machen. Achte auf eine hohe Frequenz.

Möglicher Trainingsplan Skippings: dreimal pro Woche fünf Durchgänge à 15-20 Sekunden. Pause zwischen den Durchgängen 30 Sekunden.

Du hast Kinder?

Die Skippings-Challenge der gesamten Familie:, wer ist nach fünf Durchgängen noch „fit“?



BOSCH

BKK

befit

für mehr Vitalität

fokussiert

Zeit für Neues

Sonstiges



**ALLES
BLEIBT
ANDERS**

SOUVERÄNER UMGANG MIT VERÄNDERUNGEN

Plötzlich..

- ...bist Du jeden Tag im Home Office
- ... sind Deine Kinder im Homeschooling,
- ... bist Du sozial isoliert
- ... hast abgesagte Projekte, Urlaube, Konzerte, Feste...

Veränderungen kommen oft unfreiwillig und unerwartet und stellen uns vor neue Herausforderungen. Oft wissen wir nicht, wie wir mit ihnen umgehen sollen. Eins ist jedoch klar: veränderte Umstände erfordern von uns die Fähigkeit, uns anzupassen und uns neu zu orientieren. Das fällt nicht immer leicht – trotzdem können wir die aktuelle Situation als Chance nutzen, um **Neues dazulernen** und **Neues auszuprobieren**.

Passend zum Thema findet am **31.03.2020** im Rahmen der Bosch BKK Gesundheitskampagne „fokussiert“ das Webinar **„Alles bleibt anders - gelassen und souverän mit Veränderungen umgehen“** statt.

Schau doch mal rein und erhalte hilfreiche Tipps, wie du Ängste und Unsicherheiten beim Thema Veränderung vermeiden kannst.

Hier geht's zur Webinar-Anmeldung: <https://bosch.bkk-fokussiert.de/webinare/>

Viel Spaß!



BOSCH

BKK

befit

für mehr Vitalität

fokussiert